МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 47»

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор МБОУ СШ № 47  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Иваненко  Приказ №71 от 31.08. 2023 г. |

****

**Дополнительная общеразвивающая**

**программа «Волейбол».**

Направление: спортивно-оздоровительное.

Срок реализации: 1 год.

База реализации: обучающиеся 6-11-ых классов.

Составитель:

учитель физической культуры

Дегтярев Б.Ф.

г. Тверь, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» для обучающихся 6-11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**-** «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

- Воспитание интереса к волейболу.

**Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.

- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

**Воспитательные:**

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

**Учебно-тематический план программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | В процессе занятий |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма |
| 4 | Основы методики обучения в волейболе | 20 |
| 5 | Подвижные игры с элементами волейбола | 36 |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 40 |
| 7 | Основы техники и тактики игры | 44 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 20 |
| 9 | Контрольные испытания | 10 |
|  | Всего | **170** |

**Содержание программы:**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Формы и методы занятий:**

**Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

* словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод.

**Планируемые  результаты и способы проверки их результативности**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы  по    волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися  содержания программы по волейболу   являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения  учащимися  содержания программы по волейболу  являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола   характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта  как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками , выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

***проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач***

             В конце  обучения учащиеся ***узнают***:

* физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля  за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* понятия «Техника игры», «Тактика игры»
* правила игры
* первичные навыки судейства.

**научатся**:

* технически правильно осуществлять двигательные  действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* владеть основными техническими приемами
* применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

**Предметные результаты**:

-знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

-формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

-формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;

-овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

**Форма контроля**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось").

Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз".

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № норматива | Контрольные нормативы | Пол | Показатели | | |
| **1** | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 12 | 14 | 16 |
| Дев. | 9 | 11 | 14 |
| **2** | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 |
| Дев. | 8 | 10 | 12 |
| **3** | Передача мяча в парах, без потерь.  Расстояние 5–6 м (кол-во раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 |
| Дев. | 12 | 15 | 20 |
| **4** | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку | Юн. | 5 | 10 | 15 |
| Дев. | 3 | 6 | 10 |
| **5** | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн. | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 1 | 2 | 3 |
| **6** | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 3 | 4 | 5 |
| **7** | Нижние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |
| **8** | Верхние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

**Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Дата проведения | |
| План. | Факт. |
| 1 | 3 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. |  |  |
| 2 | 3 | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 3 | 3 | 1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 4 | 3 | 1. ОФП. 2.Передеача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты. |  |  |
| 5 | 3 | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 6 | 3 | 1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. |  |  |
| 7 | 3 | 1. Совершенствование навыков приема **и** передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 8 | 3 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 9 | 3 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 10 | 3 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З..Подвижные игры с элементами волейбола. |  |  |
| 11 | 3 | 1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 12 | 3 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. |  |  |
| 13 | 3 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 14 | 3 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 15 | 3 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты. |  |  |
| 16 | 3 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП. |  |  |
| 17 | 3 | 1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 18 | 3 | 1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 19 | 3 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 20 | 3 | 1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола |  |  |
| 21 | 3 | 1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 22 | 3 | 1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 23 | 3 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 24 | 3 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 25 | 3 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. |  |  |
| 26 | 3 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП. |  |  |
| 27 | 3 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты. |  |  |
| 28 | 3 | 1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 29 | 3 | 1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 30 | 3 | 1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. |  |  |
| 31 | 3 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра |  |  |
| 32 | 3 | 1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра. |  |  |
| 33 | 3 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 34 | 3 | 1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. |  |  |
| 35 | 3 | 1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 36 | 3 | 1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра |  |  |
| 37 | 3 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. |  |  |
| 38 | 3 | 1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра |  |  |
| 39 | 3 | 1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. |  |  |
| 40 | 3 | 1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 41 | 3 | 1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 42 | 3 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра. |  |  |
| 43 | 3 | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра. |  |  |
| 44 | 3 | 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. З. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. |  |  |
| 45 | 3 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра |  |  |
| 46 | 3 | 1.ОФП. 2 Совершенствование навыков защитных действий. 3.Учебная игра |  |  |
| 47 | 3 | 1.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. 2.Приемы и передачи мяча. 3.Учебная игра |  |  |
| 48 | 3 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. |  |  |
| 49 | 3 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |  |
| 50 | 3 | 1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении. |  |  |
| 51 | 3 | 1.Эстафеты с различными видами спортивных игр. 2. Совершенствование прямого нападающего удара. 3.Развитие прыгучести |  |  |
| 52 | 3 | 1.Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока.  2.Двухсторонняя игра в волейбол. 3.Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 53 | 3 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2.Учебно – тренировочная игра |  |  |
| 54 | 3 | 1.Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. 2.Учебно-тренировочная игра |  |  |
| 55 | 3 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 56 | 3 | 1. Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. 2.Круговая тренировка на развитие силовых качеств. |  |  |
| 57 | 3 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 58 | 3 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Учебно – тренировочная игра. |  |  |
| 59 | 3 | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 60 | 3 | 1.Прыжковая  и силовая работа на развитее точных приемов и передач. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра |  |  |
| 61 | 3 | 1.Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола. |  |  |
| 62 | 3 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра |  |  |
| 63 | 3 | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. |  |  |
| 64 | 3 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 65 | 3 | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. |  |  |
| 66 | 3 | 1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  |  |
| 67 | 3 | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра |  |  |
| 68 | 3 | 1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра |  |  |

**Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).